



VILLAGE

IMPRONTA YOGA VILLAGE

RITIRO BENESSERE & RELAX
IL RITMO DELLE GIORNATE
STABILITÀ IN MOVIMENTO
5-6 SETTEMBRE 2026





SABATO 5 SETTEMBRE
PRENDERE IL CONTATTO

10:30 – 11:15

ACCOGLIENZA E
CENTRATURA

ARMONIA POSTURALE, CENTRATURA E
STABILITÀ 5–6 SETTEMBRE · L'IMPRONTA
YOGA VILLAGE – ALTA VAL BOGNANCO

Check posturale e attivazione respiratoria, Introduzione al lavoro sul core come centro di stabilità, Preparazione funzionale al trekking

11:15 – 12:00

CORE ACTIVATION FLOW

Sessione tecnica preparatoria: Attivazione trasverso addominale, Stabilità scapolare, Lavoro su appoggi monopodalici, Mini-sequenze equilibrio dinamico con yoga Vinyasa Flow

Obiettivo: preparare il corpo alla camminata in quota.

12:00 – 16:30

TREKKING IN ALTA
MONTAGNA

Con pranzo al sacco

Durante il percorso:

Camminata consapevole con lavoro sul passo

Attivazione del core in salita

Esercizi brevi di equilibrio su terreno naturale

Mini-pause tecniche su respirazione e stabilità

Pranzo al sacco in quota Momento di recupero e centratura nella natura.

Focus: Allenare equilibrio e propriocezione su terreno irregolare.

Rientro e lavoro indoor: Scarico lombare, Mobilità spalle

Preparazione alle inversioni, Introduzione al FeetUp

(approccio base e sicurezza)

17:30 – 18:45

DECOMPRESSIONE +
INVERSIONI

Breathwork & Integrazione: Respirazione rigenerante
Riequilibrio sistema nervoso

Chiusura giornata

18:45 – 19:15

DECOMPRESSIONE +
INVERSIONI





DOMENICA 6 SETTEMBRE
VERTICALITA' ED ARMONIA'

08:30 – 09:45

FLOW DOLCE CORE &
BALANCE

09:45 – 10:30

10:30 – 11:45
INVERSIONI & FEETUP
EVOLUTION

13:00

14:30

TREKKING DOLCE
CONSAPEVOLE

15:30 – 16:30

SESSIONE FINALE DI
INTEGRAZIONE

GIORNATA FLUIDA ED INTEGRATIVA

Sequenze lente e controllate di yoga dinamico
Lavoro su stabilità bacino–spalle
Transizioni fluide
Preparazione alle inversioni
Intensità medio-bassa, controllo alto.

COLAZIONE

Ripasso tecnica base, Verticalità controllata, Tuck e varianti
semplici, Stabilità mentale in inversione; Alternativa senza
FeetUp: Dolphin, Verticale assistita al muro

PRANZO

Percorso più tranquillo rispetto al sabato: Cammino
meditativo, Esercizi di equilibrio naturali, Respirazione
sincronizzata al passo, Lavoro sul radicamento
Focus: Integrare il lavoro del weekend nel movimento
naturale.

Sequenza completa core + equilibrio, Rilascio miofasciale
Allungamento profondo, Cerchio di chiusura

La quota include:
Pensione completa con alimentazione bilanciata
Alloggio in baite condivise
Tutte le pratiche di yoga e Pilates
Trekking guidato
Utilizzo degli spazi del villaggio
La quota non include:
Trattamenti individuali
Extra personali

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 260,00

Caparra di €100 da versare entro il 20 agosto
2026 tramite bonifico bancario (le coordinate
per il bonifico saranno comunicate al momento
della prenotazione) Inviando copia
a: info@fitnessedanza.it SMS o whatsapp
+393338798648

In caso di disdetta per motivi giustificati la
caparra sarà rimborsata interamente con un
Buono da utilizzare per un altro Ritiro Yoga. Il
saldo potrà essere eseguito tramite bonifico
bancario o in contanti direttamente al momento
dell'arrivo. Il saldo non è rimborsabile. Siamo a
vostra disposizione per qualsiasi richiesta o
chiarimento per agevolare le vostre prenotazioni